



Kit de información 9

Consejos para ahorrar energía

En casa

- Bajando un grado la temperatura del termostato puede ahorrarse hasta un 10% en su factura.
- Las válvulas termostáticas de radiador (TRV) le permiten regular la temperatura en cada una de las habitaciones de su hogar y pueden ayudarle a reducir su factura energética.
- Ajuste el termostato en una temperatura agradable pero moderada (ni muy alta en invierno ni muy baja en verano). Instale un termostato programable compatible con su sistema de calefacción y refrigeración.
- Reduzca el termostato del calentador de agua a 48 °C.
- Descongele regularmente el frigorífico y el congelador para que funcionen de forma eficiente.
- Descongele la comida en el frigorífico. Introduzca los alimentos en la nevera 24 horas antes de que vaya a necesitarlos. Con esto, se consigue mantener baja la temperatura del frigorífico mientras se descongelan los alimentos.
- Las puertas del frigorífico deben cerrarse herméticamente y permanecer cerradas. Sustituya las juntas si presentan fisuras o si hay alguna zona desgastada.
- Procure abrir la puerta del frigorífico el menor espacio posible y no la deje abierta durante mucho tiempo. Cada vez que la abre se introduce calor y, por cada minuto que la puerta permanece abierta, el frigorífico tarda otros tres minutos en volver a alcanzar la temperatura establecida.



- Mantenga siempre tapada la comida en el frigorífico. Cuando los alimentos no están cubiertos, se desprende humedad y esto hace que el compresor tenga que funcionar con mayor intensidad.
- No introduzca comida caliente directamente en el frigorífico. Deje que se enfríe primero.
- Mantenga el frigorífico y el congelador a la temperatura adecuada. El frigorífico puede llegar a consumir hasta el 20% de la electricidad total de un hogar. La temperatura del frigorífico debería ajustarse entre 3 °C y 6 °C y la del congelador entre -18 °C y -15 °C.
- Limpie las bobinas del condensador. En ellas se acumulan el polvo y los pelos de nuestras mascotas y esto hace que el motor tenga que funcionar con más fuerza. Límpielas al menos dos veces al año. Las bobinas suelen estar debajo o en la parte trasera del frigorífico.
- Para ahorrar energía, llene completamente el lavavajillas antes de ponerlo en marcha.
- Utilice la lavadora y la secadora a plena capacidad y, si va a lavar una carga pequeña, utilice el programa adecuado.
- Deje que los platos se sequen al aire. Si su lavavajillas no tiene una opción automática de secado al aire, desconéctelo después del último aclarado y deje la puerta abierta para que los platos se sequen más rápido.
- No utilice la opción de "mantener en remojo" sólo para unos pocos platos sucios.
- Lave la ropa en un modo de agua fría. Utilice detergentes para baja temperatura. Le recordamos que, con quince minutos en remojo y cinco minutos de lavado, la ropa queda más limpia que con 15 minutos de lavado.
- No abuse de la secadora. Procure utilizar un tendedero dentro de la casa o tender la ropa en una cuerda en el exterior durante el buen tiempo.
- Cuando vaya a utilizar la secadora, separe las toallas y otras prendas de algodón pesadas de otras prendas menos pesadas.
- Utilice el ciclo de enfriamiento para que las prendas terminen de secarse con el calor residual en la secadora.
- Utilice bombillas de bajo consumo, por ejemplo, lámparas fluorescentes compactas (CFL), siempre que pueda. Estas bombillas utilizan menos de un cuarto de la electricidad utilizada por las bombillas normales y duran 15 veces más.
- Utilice lámparas exteriores con una fotocélula o un sensor de movimiento para que se enciendan solamente por la noche o cuando haya alguien. Si combina una fotocélula y un sensor de movimiento, el ahorro de energía será aún mayor.
- No coloque una lámpara o un televisor cerca del termostato del aire acondicionado. El termostato sentirá el calor emitido por dichos dispositivos y, por tanto, el aire acondicionado estará encendido más de lo necesario.
- Apague totalmente la televisión, el vídeo, el reproductor de DVD y el aparato de música: recuerde que estos aparatos siguen consumiendo electricidad en el modo "reposo".
- Conecte los aparatos electrónicos del hogar, como las televisiones o reproductores de DVD, a una regleta y, cuando no esté utilizando estos aparatos, desconecte la regleta.
- Apague el ordenador y la pantalla cuando no los esté utilizando.
- Utilice los electrodomésticos con moderación. Televisores, radios, ordenadores, aspiradora y otros dispositivos consumen relativamente poca electricidad, pero suman. No deje los electrodomésticos encendidos cuando no los esté utilizando.
- Desenchufe los cargadores cuando las baterías ya estén totalmente cargadas o si no los está utilizando.
- Apague el extractor de la cocina, del cuarto de baño u otros 20 minutos después de que haya terminado de cocinar o de ducharse. Si tiene que sustituir un extractor, instale un modelo de bajo consumo de energía y bajo nivel de ruidos.
- Si en su casa hay una chimenea pero nunca la utilizan, tape y selle el conducto de humos.
- Mantenga cerrado el regulador de tiro cuando no esté encendida la chimenea. Tener el tiro abierto es como tener una ventada abierta en invierno, ya que deja que el aire caliente se escape por el conducto de humos.
- Calafatee la zona alrededor del hogar de la chimenea.
- Si utiliza la chimenea, para reducir la pérdida de calor, abra el regulador de tiro situado en la parte inferior del hogar (si lo hay) o abra un poco la ventana situada más cerca y cierre todas las puertas que den a la habitación. Rebaje el termostato a unos 10-13 °C.
- Utilice aislamientos de alta densidad, por ejemplo, paneles de espuma rígida, en los techos y paredes exteriores.
- Calafatee y coloque burletes en todas las puertas y ventanas que dejen escapar el aire.
- Calafatee e impermeabilice aquellas zonas de las paredes, suelos, techos y armarios eléctricos por donde entran los cables, conductos o tuberías y por las que escapa el aire.
- Instale guarniciones de caucho detrás de las placas de distribución o de los embellecedores de los interruptores situados en las paredes que den al exterior.
- Compruebe si hay manchas en los aislamientos: esto suele significar que hay agujeros que dejan entrar y salir el aire de la casa. Para sellar los agujeros, coloque una cubierta de plástico encima, grápela y selle los bordes.
- En los edificios de nueva construcción, existen varios métodos para reducir las fugas de aire por las paredes exteriores: instalación de membranas de estanqueidad en la vivienda, encintado de las juntas de los forros exteriores, calafateado e impermeabilización de las paredes exteriores.
- Mantenga limpios todos los cristales que estén orientados hacia el sur.
- En las épocas del año en las que se necesita aire acondicionado, mantenga cerradas las persianas y cortinas durante el día para reducir la entrada de calor.
- En las estaciones del año en las que se necesita calefacción, mantenga abiertas durante el día las persianas y cortinas de las ventanas que estén orientadas al sur para que la casa se caliente, y ciérrelas durante la noche para evitar la pérdida de calor.
- Instale reflectores resistentes al calor entre el radiador y las paredes.

- Si tiene suelos de losas de hormigón o paredes que absorben el calor, asegúrese de que no haya ningún objeto que esté impidiendo que les llegue la luz solar.
- Aislando el depósito de agua caliente ahorrará energía y dinero.
- Sustituya los electrodomésticos antiguos por modelos modernos de bajo consumo.
- Dúchese (ducha corta) en lugar de bañarse.
- Los sistemas de calefacción solar de piscinas son muy eficientes y ayudan a rebajar los costes de calefacción en piscinas y jacuzzi.
- Limpie o sustituya los filtros de los hornos una vez al mes o según sea necesario.
- Limpie según sea necesario las rejillas de aire caliente, radiadores tipo zócalo y radiadores. Asegúrese de que no estén tapados por muebles, alfombras o cortinas.
- Si tiene radiadores de agua caliente, púrguelos una o dos veces al año; si no sabe muy bien cómo hacerlo, llame a un profesional.
- Si utiliza electricidad para calentar su casa y vive en un lugar de clima moderado, contemple la posibilidad de instalar un sistema de bomba de calor de bajo consumo.
- Tape las cacerolas y sartenes al cocinar y baje el fuego.
- Para hacer pequeñas cantidades de comida, utilice sartenes o planchas pequeñas eléctricas en lugar de hacerlas en un horno. Una plancha utiliza entre un tercio y la mitad de energía que un horno normal.
- Utilice la olla a presión y el microondas siempre que pueda; le ayudará a ahorrar tanto energía como tiempo. Para la elaboración de comidas pequeñas y medianas, un horno microondas es más eficiente que un horno común o que el fuego directo.
- Utilice la sartén o cazuela adecuadas para cada comida. Si utiliza los fuegos, coloque la cacerola o sartén en el fuego adecuado para su tamaño.
- Intente reducir la cantidad de productos de origen animal de su dieta. El ganado representa en torno a un 20% de las emisiones totales de metano. Al consumir menos productos de origen animal, estamos contribuyendo a que el aire esté más limpio; además, mejoraremos nuestro estado de salud y las vacas, pollos y ovejas tendrán una mejor vida.
- Aplique la ley de las 3 erres: reducir, reutilizar y reciclar. Done la ropa y los juguetes viejos. Intente comprar productos usados en lugar de productos de marca nuevos. Adquiera productos que lleven menos embalaje. Recicle el vidrio, el aluminio, el papel y el plástico, pero también los teléfonos móviles y ordenadores.
- Recuerde que el compostaje ayuda a la economía local, contribuye a reducir la basura en los vertederos y nos da un abono rico en nutrientes.

En la oficina

- Apague las luces cuando no esté en una habitación.
- Utilice tanta luz natural como sea posible: trabajar cerca de las ventanas evitará que se enciendan las luces tan a menudo.
- Asegúrese de que la última persona que se va por la tarde apague todas las luces.
- Apague el ordenador y la pantalla cuando no los esté utilizando.
- Si utiliza un portátil, enchufe el adaptador de corriente en una regleta que pueda apagarse (o que se apague automáticamente); el transformador del adaptador consume energía continuamente, aunque no esté enchufado al ordenador.
- Se cree que los salvapantallas reducen la energía utilizada por el monitor, pero no es así. Para ahorrar de verdad energía, configure el ordenador para que entre de forma automática en modo "espera", o apague manualmente la pantalla.
- No encienda el ordenador o la impresora hasta que no los vaya a utilizar.
- Procure que se compartan las impresoras entre los empleados.
- Apague las fotocopiadoras e impresoras por la noche.
- Ajuste los termostatos de los radiadores a una temperatura razonable. Por lo general, 19 °C es una temperatura adecuada.
- Asegúrese de que los radiadores no estén tapados por muebles o archivadores, ya que absorberán el calor.
- Si hace mucho calor en invierno, no abra las ventanas: reduzca la temperatura de los radiadores.
- Asegúrese de que los extractores estén apagados durante la noche y siempre que no sean necesarios.
- No deje abiertas las puertas que conecten zonas con distinta temperatura.
- Ponga papel de aluminio detrás de todos los radiadores que estén colocados en paredes exteriores para evitar que el calor se escape por las paredes.
- Mantenga siempre cerradas las puertas y ventanas de las zonas donde haya aire acondicionado. Si no lo hace, el aire frío se escapará y será necesario refrigerar más el lugar.
- Cuando haga bebidas calientes, hierva sólo la cantidad de agua que necesite.
- Instale un temporizador en la máquinas expendedoras y fuentes de agua de la oficina, de modo que no estén encendidas durante la noche y los fines de semana consumiendo energía innecesariamente.
- Utilice las escaleras en lugar del ascensor si va a subir pocos pisos.
- Fomente la reducción de los costes de explotación mediante la sustitución de los equipos antiguos por equipos modernos de bajo consumo.

- Asegúrese de que los documentos y fotocopias estén a doble cara.
- Utilice el correo electrónico en lugar del correo normal siempre que sea posible para reducir el consumo de papel.
- Fomente la puesta en marcha de un programa de reciclado en la oficina.
- Fomente que el papel y otro material de oficina sean de fabricantes que respeten el medio ambiente.

En el camino

- Comparta el coche con los amigos y compañeros de trabajo.
- No conduzca de forma agresiva y respete los límites de velocidad. El consumo de combustible aumenta con las altas velocidades, los frenazos y las aceleraciones rápidas.
- No conduzca deprisa. Conducir a 105 km/h en lugar de a 120 km/h, puede ahorrarnos hasta un 15% de combustible.
- Procure que los neumáticos estén siempre correctamente alineados y con la presión adecuada; con esto, podemos mejorar el consumo kilométrico en aprox. un 3,3%.
- Compruebe la presión de los neumáticos. Los vehículos consumen menos cuando los neumáticos están correctamente inflados. Otra forma de reducir el consumo kilométrico es sacar todos los objetos pesados del maletero. Contemple la posibilidad de cambiar su coche por un vehículo de bajo consumo, híbrido o de biodiésel.
- Intente planificarse y realizar varios recados en un solo viaje en lugar de en varios viajes; de este modo, ahorrará tiempo y combustible. Para las distancias cortas vaya en bicicleta o andando. Haciendo esto se ahorra más de un cuarto de kilogramo de emisiones de gases de efecto invernadero por kilómetro; además, es un ejercicio saludable.
- El aire acondicionado en funcionamiento incrementa en torno a un 10% el consumo de combustible. No obstante, cuando se conduce a más de 80 km/h, es mejor utilizar el aire acondicionado que abrir las ventanillas, ya que con esto último se genera resistencia aerodinámica. Si va a emprender un viaje y hace más calor dentro del coche que fuera, antes de poner en marcha el aire acondicionado, conduzca durante unos minutos con las ventanillas bajadas para ayudar a refrigerar el coche.
- Utilice el aire acondicionado sólo cuando sea necesario.
- Cuanto más peso lleve el vehículo, más combustible consume. No utilice el coche como un trastero móvil. Deje los objetos pesados en casa, por ejemplo herramientas o equipo deportivo, cuando no vaya a necesitarlos.
- Utilice el combustible recomendado por el fabricante del vehículo. Si utiliza carburante normal sin plomo en un vehículo diseñado para funcionar con carburante sin plomo de primera calidad, el rendimiento del vehículo será menor y el consumo ligeramente superior.
- Andando, yendo en bicicleta y utilizando el transporte público, reduciremos las emisiones, ahorraremos dinero y estaremos más en forma.
- Si va en bicicleta al trabajo, ahorrará dinero en gasolina, no tendrá que aparcar y se evitará los atascos.
- Utilizar el tren, el tranvía y los autobuses reporta numerosos beneficios:
 - menor impacto medioambiental
 - reducción del tráfico
 - viaje más relajado
- Andar es una forma sencilla de transporte activo que:
 - nos ayuda a mejorar nuestro estado de salud
 - no cuesta nada
 - no emite gases de efecto invernadero

¿Qué es ManagEnergy?

ManagEnergy es una iniciativa de la Dirección General de Energía y Transportes de la Comisión Europea, financiada por el programa Energía Inteligente – Europa. Tiene la misión de apoyar acciones locales y regionales en materia de eficiencia energética y energías renovables, mediante la organización de talleres de formación y actos en línea. Asimismo, ofrece información sobre casos de estudio, buenas prácticas, legislación europea y programas.

ManagEnergy es también una red europea de agencias locales y regionales de la energía (LEA). Estas agencias promueven la implantación de buenas prácticas de gestión energética, promocionan la sostenibilidad, proporcionan información y asesoramiento y ofrecen otros servicios a la medida de las necesidades locales.

www.managenergy.net

Descargo de responsabilidad y mención de propiedad del kit de información ManagEnergy

Este kit de información ha sido compilado por cuenta de la Comisión Europea. La Comisión Europea no garantiza la precisión de los datos o la información contenida en el mismo, y declina cualquier responsabilidad derivada del uso que se haga del material.

© Comunidades Europeas, 2008

Reproducción autorizada, con indicación de la fuente